

---

## Burrito bowl met gehakt

en zoete aardappeldip met limoen



Cooking Time



2 personen

## Wat je van ons krijgt

- zoete aardappel
- rundergehakt
- verse groentemix: rode kool, wortel & bosui
- limoen
- Rodriguez's Chili con Carne spice mix
- gele paprika
- verse koriander
- knoflook
- zure room <sup>7</sup>
- sushirijst

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- olijfolie
- peper en zout

## Kookgerei

- fijne keukenrasp
- kleine kookpan met deksel
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- middelgrote kookpan met deksel
- staafmixer
- waterkoker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

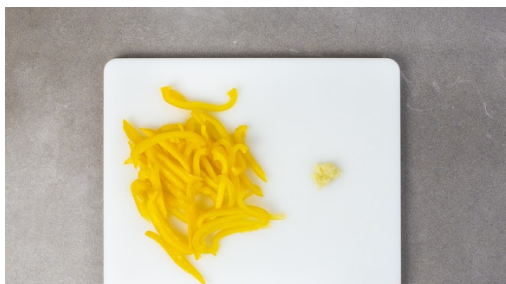
### Kooktip

Rasp alleen het gekleurde deel van de limoenschil. Het wit is namelijk erg bitter.

### Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng 1L water in een waterkoker aan de kook. Halveer de **paprika**, verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne repen. Pel en hak of pers de **knoflook** fijn.



### 2. Sushirijst koken

Was de **sushirijst** in een zeef totdat het water helder is. Doe de **sushirijst** met 400ml gekookt water en een snuf zout in een middelgrote kookpan. Breng het water opnieuw aan de kook en kook de **rijst** op laag vuur met een deksel afgedekt in 10-13min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt ca. 5-10min rusten.



### 3. Groenten bereiden

Schil en snijd intussen de **zoete aardappel** in kleine blokjes en doe ze in een kleine kookpan. Voeg 1/2tl zout en net zoveel gekookt water toe tot de **blokjes** onderstaan. Kook de **zoete aardappel** in 10-15min gaar en giet af. Laat uitstomen. Verhit intussen 1el olijfolie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur en roerbak de **paprikareepjes** 2-3min.



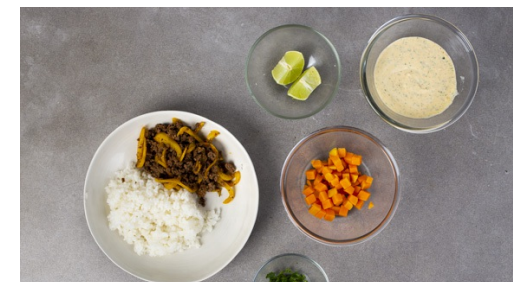
### 4. Gehakt bakken

Voeg het **gehakt**, de **chili con carne spice mix**, **3/4e van de knoflook**, zout en peper aan de pan met **paprika** toe. Roerbak het **gehakt** in 3-4min gaar en goudbruin. Rasp de **limoenschil** fijn (**zie kooktip, links**). Halveer de **limoen**, pers **een helft** uit en snijd de **andere** in partjes. Meng de **verse groentemix** met 1/4tl zout, **1el limoensap**, **1tl limoenrasp**...



### 5. Zoete aardappeldip maken

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof. Doe de **helft van de zoete aardappelblokjes**, **helft van de zure room**, 1tl olijfolie, de **rest van het limoensap**, **rest van de knoflook**, **1/3e van de koriander** en 1/4tl zout in een (hoge)maatbeker en pureer met een staafmixer tot een gladde **dip**.



### 6. Bowl samenstellen

Verdeel de **rijst** over kommen of diepe borden. Verdeel de **verse groentemix**, het **gehaktmengsel** en de **rest van de zoete aardappelblokjes** in hoopjes over de **rijst**. Schep de **zoete aardappeldip** en de **rest van de zure room** erop. Bestrooi met de **rest van de koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.